

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт искусств»

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(наименование дисциплины)

54.05.02 Живопись

(код и наименование специальности)

Художник-живописец (станковая живопись)

(наименование специализации)

Воронеж

2025

1. КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
УК – 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	зачтено	1. Полное или частичное посещение

	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	не зачтено	1 .Непосещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно» .

4. Контрольные нормативы

Основная группа (мужчины)

	тест	урс	оценка				
						2	
	Бег 100 м (сек)	I	13,7	14,2	14,7	15,0	15,5
		I	13,6	14,1	14,6	14,9	15,4
		II	13,5	14,0	14,5	14,8	15,3
		V	13,4	13,9	14,4	14,7	15,2
	Прыжки в длину с места (см)	I	230	220	210	200	190
		I	235	225	215	205	195
		II	240	230	220	210	200
		V	245	235	225	215	205
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	I	10	9	7	5	4
		I	11	10	8	6	3
		II	12	11	9	7	2
		V	13	12	10	8	1
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания носками перекладины (кол-во раз)	I	7	6	5	4	2
		I	8	7	6	5	3
		II	9	8	7	6	4
		I	10	9	8	7	5

		V					
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стену (кол-во раз)	I	0	9	8	6	4
		I	1	10	9	7	5
		II	2	11	10	8	6
		V	3	12	11	9	7
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	I	00	90	80	70	60
		I	10	100	90	80	70
		II	20	110	100	90	80
		V	30	120	110	100	90
	Стрельба пулевая	I	3	41	37	33	25
		I	4	42	39	35	27
		II	5	43	41	36	29
		V	6	44	42	37	30
	Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)	I	6	5	4	3	
		I	7	6	5	4	
		II	8	7	6	5	
		V	0	9	8	7	6

(женщины)

	тест	урс	оценка				
						2	
	Бег 100 м (сек)	I	16,2	16,4	16,8	17,4	18,2
		I	16,1	16,3	16,7	17,3	18,1
		II	16,0	16,2	16,6	17,2	18,0
		V	15,9	16,1	16,5	17,1	17,9
	Прыжки в длину с места (см)	I	180	170	155	145	130
		I	185	180	160	150	135
		II	190	185	165	155	140
		V	195	190	170	160	145

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены (кол-во раз)	I	40	35	30	25	20
		I	45	40	35	30	25
		II	50	45	40	35	30
		I	55	50	45	40	35
		V					
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)	I	8	7	5	4	2
		I	10	9	7	5	3
		II	12	10	9	6	4
		I	14	12	10	7	5
		V					
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	I	90	85	80	70	60
		I	95	90	85	75	65
		II	100	95	90	80	70
		I	105	100	95	85	75
		V					
	Стрельба пулевая	I	41	40	37	35	32
		I	42	41	38	36	33
		II	43	42	39	37	34
		I	45	43	40	38	35
		V					
	Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)	I	5	4	3	2	1
		I	6	5	4	3	2
		II	7	6	5	4	3
		I	8	7	6	5	4
		V					

**Подготовительная группа
(мужчины)**

						2	
	Бег 100 м.(сек)	I	13,9	14,4		1	
					4,9	5,2	5,7
		I	13,8	14,3		1	
					4,8	5,1	5,6
		II	13,7	14,2		1	
	Прыжки в длину с места (см)				4,7	5,0	5,5
		I	13,	14,1		1	
					4,6	4,9	5,4
		V					
		I	225	220		2	
					10	00	85
		I	230	225		2	

		I			15	05	90
		I	235	230	20	10	95
		I	240	235	25	15	00
		V					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	I	9	8		4	
		I	10	9		5	
		I	11	10		6	
		I	12	11		7	
		V					
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания перекладины (кол- во раз)	I	6	5		3	
		I	7	6		4	
		I	8	7		5	
		I	9	8		6	
		V					
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)	I	9	8		5	
		I	10	9		6	
		I	11	10		7	
		I	12	11		8	
		V					
	Прыжки со скакалкой (кол- во раз)	I	95	85	5	5	6
		I	100	90	0	0	7
		I	105	95	5	5	7
		I	110	100	0	0	8
		V					
	Стрельба пулевая	I	42	40	5	1	3
		I	43	41	7	5	3
		I	45	43	1	6	3
		I	46	44	2	7	3
		V					
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	I	6	5		3	
		I	7	6		4	
		I	8	7		5	
		I	9	8		6	
		V					

(женщины)

	тест	курс	оценка				
			1	2	3	4	5
	Бег 100 м (сек)	I	16,2	16,4	6,8	7,4	8,2
		I	16,1	16,3	6,7	7,3	8,1
		II	16,0	16,2	6,6	7,2	8,0
		V	15,9	16,1	6,5	7,1	7,9
	Прыжки в длину с места (см)	I	175	165	50	40	30
		I	180	170	60	50	40
		II	185	175	65	55	45
		V	190	180	70	60	50
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены(кол-во раз)	I	35	30	5	0	5
		I	40	35	0	5	0
		II	45	40	5	0	5
		V	50	45	0	5	0
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)	I	8	7	0	5	0
		I	9	8	0	6	0
		II	10	9	0	7	0
		V	11	10	0	8	0
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	I	85	80	5	5	5
		I	90	85	0	0	0
		II	95	90	5	0	0
		V	100	95	0	5	5
	Стрельба пулевая	I	40	39	7	5	2
		I	41	40	8	7	5
		II	42	41	9	8	6
		V	43	42	0	9	7
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	I	5	4	0	2	0
		I	6	5	0	3	0

		I					
		I	7	6		4	
		V	8	7		5	

Требования для студентов специального отделения

Бег 100 м без учета времени.

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (женщины).

Подтягивание на перекладине (мужчины).

Лыжи. Прохождение дистанции 2 км. - женщ., 3 км. - муж. (без учета времени).

Прыжок в длину с места.

Тест на гибкость.

Подъем туловища из исходного положения «лежа на спине, руки на поясе».

Вращение обруча на талии в обе стороны (женщины).

Прыжки со скакалкой.

Броски баскетбольного мяча в корзину (на точность).

Метание малого мяча в цель.